9月は「自殺防止月間」です

自殺の危険性を高めるアルコール依存症

アルコール依存症の人は、健康な人と比べて、自殺の危険性が約6倍高いといわれています。

厚生労働省では、1日平均60㌘を超える飲酒を多量飲酒と定めています。この60㌘というのは、酒に含まれる純アルコール量で、おおむねビール中ビン3本、日本酒3合弱、焼酎(25度)300㎖に相当します。多量飲酒を続けると、肝機能障がいやアルコール依存症になりやすくなります。

アルコール依存症を一言でいうと、「大切にしていた家族、仕事、趣味などよりも飲酒をはるかに優先させる状態」です。具体的には、飲酒のコントロールができない、離脱症状がみられる、健康問題などの原因が飲酒と分かっていながら断酒ができないなどの症状が認められます。

アルコール依存症の診断ガイドラインで一度確認し、該当する人は専門の医療機関や相談機関に相談してみましょう。

▽**問い合わせ先**
地域福祉課障害福祉係
(☎内線187)

アルコール依存症の診断ガイドライン(ICD-10)

過去1年間に以下の項目のうち、3項目以上が同時に1カ月以上続いた、または繰り返し出現した場合、注意が必要です。

1	飲酒したいという強い欲望あるいは強迫感
2	飲酒開始、終了、あるいは飲酒量に関して行動をコントロールすることが困難(連続飲酒)
3	禁酒あるいは減酒したときの離脱症状(手足の震え、幻視、幻聴など)
4	耐性の証拠(酩酊効果を得るための量が以前より明らかに増えている、または同じ量では効果が明らかに下がっている)
5	飲酒にかわる楽しみや興味を無視し、飲酒せざるをえない時間やその効果からの回復に要する時間が延長
6	明らかに有害な結果が起きているにもかかわらず飲酒(有害性に気づいているにもかかわらず飲酒)

(参考)厚生労働省
「みんなのメンタルヘルス総合サイト一部抜粋」

三陸鉄道・岩手開発鉄道・JR東日本合同企画

「3鉄まつり」を開催します

子どもから大人まで楽しめる多彩なイベントを行いますので、ぜひお越しください。

▷**期日**＝10月6日(日)
▷**時間**＝午前10時～午後3時
▷**会場**＝三陸鉄道・JR盛駅、三陸鉄道㈱南リアス線運行部、岩手開発鉄道㈱検修庫

主なイベントスケジュール

内　容	時　間
セレモニー・もちまき	9:50～10:00
東高太鼓	10:00～10:30
ミニSL乗車体験	10:00～15:00
三鉄車両運転体験※	10:30～12:30
森本千鶴ミニコンサート	①10:30～②13:30～
トレインジャーショー	①11:00～②12:30～③14:00～
岩手開発鉄道検修庫公開	12:30～13:30
レールスター乗車体験	13:30～14:30
各種商品販売コーナー	10:00～15:00

※三鉄車両運転体験は、事前に三陸鉄道㈱南リアス線運行部への申し込みが必要で、9月24日(火)から受け付けます。中学生以上対象で、体験料は5,000円、定員は20人です。詳しくはお問い合わせください。

▷**問い合わせ先**
三陸鉄道㈱南リアス線運行部(☎㉗9669)

ガソリンは危険物です
適切に取り扱いましょう

今年の8月15日、京都府福知山市で開催された花火大会で、ガソリン携行缶の取り扱い不適切が原因と思われる人身事故が発生しています。

ガソリンは危険物であることを再認識し、細心の注意を払って取り扱うようにしてください。

■ガソリンを取り扱うときの注意点

1ガソリンを取り扱っている周囲では、火気や火花を発する機械器具を使用しない
ガソリンの引火点は約－40℃です。その蒸気は空気の約3～4倍重いので、広範囲に滞留する恐れがあります。

2ガソリンを入れた容器は密封し、直射日光を避け、風通しのよい場所で保管する
温度が上昇し蒸気圧が高くなる可能性があります。取り扱うときは、開口前に圧力調整弁の操作を行い、細心の注意を払いましょう。

3ガソリンは定められた容器(金属製)で取り扱う

4使用機器の取扱説明書をよく読み、使用するときは万一に備え、消火器などの準備をする

▷問い合わせ先
大船渡消防署予防係(☎㉗2119)

第20回大船渡市ファミリーウォーキング

～参加者を募集しています～

▷**期日**＝9月29日(日)
▷**時間**＝午前9時～午後2時ごろ
※受け付け＝午前8時30分～
▷**集合場所**＝大船渡乳業㈱駐車場(日頃市町字沼川18－4)
▷**コース**＝大船渡乳業が発着点の9㎞コース、または大森1周14㎞コースのどちらかにお申し込みください。
▷**参加料**＝200円(中学生以下は無料)
▷**申込締切日**＝9月27日(金)
▷**持参するもの**＝雨具、飲料、おにぎり(主催者側で汁物を用意します)
▷**申込先／問い合わせ先**
体育センター(☎㉗1001)

受講生とボランティアスタッフを募集

星のソムリエ®によるやさしい宇宙講座

山形大学理学部の「山形大学地域貢献支援事業(サイエンスコミュニケーション事業支援)」による支援を受けて開催する「星のソムリエ®による やさしい宇宙講座」の受講生を募集します。

▽**日時・内容など**＝下表のとおり
▽**対象**＝市内に在住または勤務する人
▽**講師**＝柴田晋平(しばたしんぺい)さん(NPO法人小さな天文学者の会理事長、山形大学理学部教授)ほか
▽**参加料**
・第1回～3回＝無料
・第4回・5回＝各300円
▽**申込方法**＝電話、ファクス、Eメールのいずれかの方法で、①氏名②住所③電話番号をご連絡ください。
▽**持参するもの(第3回のみ)**
空き箱(縦横15～30㎝程度)、防寒着、カメラ用三脚(持参できる人のみ)

◎星のソムリエ®とは、山形大学の登録商標で、星空案内人資格認定制度での資格の名称です。知識と経験でおいしいワインを選んでくれるソムリエのように、星空や宇宙の楽しみ方を教えてくれる星空案内人です。

■ボランティアスタッフ募集

星座早見盤などの製作や、星空観望会を手伝っていただけるボランティアスタッフを募集します。

星が好きで、ボランティアに興味のある人は、ご協力ください。都合のよい日のみの参加でも構いません。

▽**申込先／問い合わせ先**
中央公民館(☎㉖3166／FAX㉖5903／Eメール＝chukou@city.ofunato.iwate.jp)

≪星のソムリエ®によるやさしい宇宙講座の日時・内容など≫

回	日　時	内　容	定員	申込締切日	会　場
1	10月12日(土) 14:00～15:30	星座早見盤を作っぺし！	20人	10月4日(金)	おおふなと夢商店街(カルチャーホール)
		星のソムリエと観る！昼間の星と太陽 ※出入り自由です。曇雨天時は、3次元宇宙ソフト「Mitaka」を使用した宇宙案内や、「Mitaka」を操作　して宇宙探検の気分を体験します。	なし	申し込み不　要	おおふなと夢商店街(ウッドデッキスペース)
2	10月12日(土) 18:00～19:30	星座早見盤を作っぺし！	20人	10月4日(金)	おおふなと夢商店街(カルチャーホール)
		星のソムリエと観る！秋の星空 ※出入り自由です。曇雨天時は、3次元宇宙ソフト「Mitaka」を使用した宇宙案内や、「Mitaka」を操作　して宇宙探検の気分を体験します。	なし	申し込み不　要	おおふなと夢商店街(ウッドデッキスペース)
3	11月9日(土) 16:00～18:00	星のソムリエと星空観望会 ～望遠鏡を作って、月を観る～ ※曇雨天時は、望遠鏡の操作方法の説明と星のお話	30人	11月1日(金)	市立博物館(多目的ホール) 碁石海岸レストハウス前広場
4	1月25日(土) 16:00～17:30	天文サイエンスカフェ「いきものから見た宇宙」 ※宇宙に関する楽しいお話と4次元宇宙シアター(立体映像)の上映、フリートークを行います。	各20人	1月20日(月)	ハネウェル居場所ハウス(末崎町字平林54-1)
5	1月25日(土) 18:30～20:00				